**СИЛА ВОЛИ ПЛЮС ХАРАКТЕР**

Для того чтобы найти свой стиль игры и соответствующие тактические варианты

и комбинации, важно знать свой характер и оценить темперамент. Под

темпераментом, как известно, понимают совокупность свойств психики,

характеризующих психическую деятельность человека. Характер же выражает те

особенности личности, которые накладывают явный отпечаток на поступки

человека, на его отношения с другими людьми и внешним миром. Свойства

темперамента устойчивы, постоянны и проявляются у человека в самых различных

условиях деятельности, эмоционально окрашивают его поступки. Особенно ярко это

проявляется в спорте, и в частности в спортивных играх. Известно: от того, каким

темпераментом обладает человек, зависят его переживания. А они могут быть

положительными, отрицательными, возбужденными, спокойными, сильными,

слабыми и т. п. Однако при определенных тренировках можно научиться управлять

своими эмоциями. И конечно, подобрать определенный стиль игры. Поэтому

прежде, чем выбрать манеру игры и последовать некоторым советам относительно

тактических вариантов, проверьте себя — каким темпераментом вы обладаете.

Итак, как определить свой темперамент? Предлагаемый опросник разработан

польским психологом Яном Стреляу в 1974 году и модифицирован с учетом

специфики спортивной деятельности у нас в стране в 1978 году.

Работайте быстро, не тратьте слишком много времени на обдумывание ответа

— наиболее интересна ваша первая реакция. На вопрос можно ответить «да»,

«нет», «не знаю». Отвечайте «не знаю» лишь в тех случаях, когда вам трудно

ответить «да» или «нет». Выбранный вами ответ на каждый вопрос следует обвести

кружком. Не пропустите какого-нибудь вопроса. Начинайте!

**Инструкция.** Вам предложен ряд вопросов, касающихся вашего поведения в различных ситуациях. На каждый вопрос необходимо ответить одним из вариантов: «да», «нет», «не знаю».

1. Легко ли вы сходитесь с новыми товарищами по команде, тренерами, руководителями? 2. Способны ли вы воздержаться от того или иного действия до момента, пока не получите соответствующего распоряжения?

3.Достаточно ли вам непродолжительного отдыха для восстановления сил после утомительной работы?

4. Умеете ли вы работать в неблагоприятных условиях?

5. Воздерживаетесь ли вы во время занятий спортом от неделовых, эмоциональных аргументов?

6. Легко ли вам втянуться в тренировки после длительного перерыва?

7. Добиваетесь ли вы на соревнованиях более высокого результата, чем на тренировках? 8. Способны ли вы, поручив кому-нибудь определённую работу, терпеливо ждать ее окончания?

9. Засыпаете ли вы одинаково легко, ложась спать в разное время дня?

10. Умеете ли вы хранить тайну, если вас об этом просят?

11. Легко ли вам возвращаться к работе, которой вы не занимались несколько недель или месяцев?

12. Способны ли вы по указанию тренера быстро успокоиться, «взять себя в руки»?

13. Охотно ли вы стремитесь к участию в ответственных соревнованиях?

14. Вызывает ли у вас монотонная работа скуку или сонливость?

15. Легко ли вы засыпаете после сильных переживаний?

16. Способны ли вы быстро сосредоточиться на выполнении предстоящего упражнения или заданий?

 17. Охотно ли вы выполняете сложные и рискованные упражнения?

18. Трудно ли вам сдержать злость или раздражение?

19. В состоянии ли вы владеть собой в тяжёлые минуты?

20. Умеете ли вы, когда это требуется, приспособить свое поведение к поведению окружающих?

21. Сохраняете ли вы бодрость и уверенность в крупных и ответственных соревнованиях? 22. Влияет ли состав группы, в которой вы тренируетесь, на ваше самочувствие и настроение?

23. Способны ли вы переносить поражения?

24. Уверены ли вы в своих силах, выходя на старт?

25. Вызывают ли у вас раздражение неожиданные изменения в расписании тренировок и графика соревнований?

26. Охотно ли вы приступаете к выполнению новых упражнений, овладению новой техникой?

27. В состоянии ли вы вести себя спокойно, когда ждете важного для себя решения?

28. Легко ли вы организуете первые дни своего отпуска, каникул?

29. Быстро ли вы реагируете на команды?

30. Легко ли вы приспосабливаете свою походку или манеру к походке или манере людей более медлительных?

31. Быстро ли вы «схватываете» новое движение, упражнение?

32. Охотно ли вы выступаете на собраниях, семинарах, занятиях?

33. Легко ли вам испортить настроение?

34. Трудно ли вам оторваться от выполнения упражнений, заданий?

35. Легко ли вам сдержаться от замечания товарищу по команде, если он допустил ошибку?

36. Легко ли вас спровоцировать на что-либо? 37. Легко ли вам сдержать себя и не ответить на резкое замечание партнера, тренера? 38. Всегда ли вы проявляете терпеливость и настойчивость в многократном выполнении трудных упражнений и заданий?

 39. Легко ли вы переносите длительные многочасовые тренировки?

40. Легко ли вы вступаете в разговор с попутчиками?

41. Воздерживаетесь ли вы от грубых замечаний в адрес соперника или его болельщиков? 42. Охотно ли вы беретесь за работу, требующую большой ловкости рук?

43. В состоянии ли вы изменить уже принятое вами решение, учитывая мнение других людей?

44. Быстро ли вы привыкаете к новой системе работы?

45. Можете ли вы быстро восстановить силы после тяжёлой тренировки или выступления на соревнованиях?

46. Можете ли вы быстро собраться и быть готовым в дорогу после окончания тренировки или соревнования?

 47. Часто ли вы отказываетесь от своих намерений, если возникают препятствия.

48. Легко ли вам придерживаться обычного режима в дни соревнований?

49. Просыпаетесь ли вы обычно быстро и без труда?

50. В состоянии ли вы воздержаться от моментальной, импульсивной реакции?

51. Трудно ли вам тренироваться или выступать на соревнованиях при шуме зрителей? 52. Легко ли вам воздержаться от преждевременного старта (фальстарта)?

53. Успешно ли вы сдерживаете излишнее волнение, выходя на старт?

54. Быстро ли вы привыкаете к новому месту тренировок?

55. Любите ли вы частые перемены?

56. Склонны ли вы к излишнему риску на соревнованиях?

57. Любите ли вы длительно и кропотливо работать над шлифовкой техники того или иного упражнения?

58. Можете ли вы выполнять упражнение в конце тренировки также легко и свободно, как в ее начале?

59. Часто ли у вас наблюдаются резкие перепады в настроении перед началом соревнования?

60. Можно ли сказать, что чаще всего перед стартом вы находитесь в состоянии «боевой готовности»?

61. Любите ли вы интенсивные тренировки?

62. Можете ли вы воздержаться от неуместных замечаний?

63. Имеет ли для вас значение постоянное место в раздевалке, в спортивном зале, на дорожке, трассе во время тренировок?

64. Легко ли вы переходите от одного занятия к другому?

65. Взвешиваете ли вы все «за» и «против» перед тем как принять важное решение?

66. Легко ли вам продолжать соревнование, если в самом начале вы потерпели неудачу, допустили ошибку?

 67. Наблюдается ли у вас торопливость в разминке на соревнованиях?

 68. Быстро ли вам надоедают однообразные тренировочные занятия?

69. Легко ли вам сдержать внешнее выражение радости от победы в соревнованиях?

70. Воздерживаетесь ли вы во время разговора, выступления или ответа на вопросы от лишних движений и жестикуляций?

71. Любите ли вы оживлённую обстановку на тренировочных занятиях или соревнованиях?

72. Любите ли вы длительную деятельность, требующую больших умений?

73. В состоянии ли вы длительное время сосредотачивать внимание на выполнении определённой задачи?

74. Любите ли вы тренировочные задания, требующие быстрых движений?

75. Умеете ли вы владеть собой в трудных ситуациях?

76. Быстро ли вы приступаете к работе, получив задание?

77. Способны ли вы, окончив тренировку, терпеливо ждать, чтобы организованно покинуть место занятий?

 78. В состоянии ли вы, допустив ошибку, быстро собраться и успешно закончить упражнение?

79. Быстро ли вы просматриваете газеты?

80. Случается ли вам говорить так быстро, что вас не понять?

81. Может ли вы нормально работать не выспавшись?

82. В состоянии ли вы работать длительное время без перерыва?

 83. В состоянии ли вы свободно тренироваться, если болит зуб, голова?

84. В состоянии ли вы, если это необходимо, спокойно закончить работу, зная, что ваши товарищи разминаются или ждут вас?

 85. Отвечаете ли вы быстро на неожиданные вопросы?

86. Отдаёте ли вы предпочтение скоростно-силовым упражнениям в разминке?

87. Можете ли вы остаться спокойным и сдержанным, если судьи допускают ошибки по отношению к вам?

88. Легко ли вы меняете тактику соревновательной борьбы, намеченную ранее?

89. Терпеливы ли вы?

90. Легко ли вам удается приспособиться к более медленному ритму выполнения упражнения, если это необходимо?

 91. Легко ли вам, готовясь к старту, одновременно выполнять еще несколько действий (помогать товарищу, отвечать на вопросы)?

 92. Могут ли товарищи по команде легко изменить ваше плохое настроение?

 93. Умеете ли вы без особого труда выполнять несколько действий одновременно?

94. Сохраняете ли вы психическое равновесие, когда являетесь свидетелем несчастного случая на улице?

95. Любите ли вы работу, требующую множества разнообразных манипуляций?

96. Легко ли вам сохранять спокойствие, когда приходится длительное время ожидать объявления результатов соревнований?

97. Самостоятельны ли вы в трудных жизненных ситуациях? 98. Свободно ли вы себя чувствуете в большой или незнакомой компании?

99. Можете ли вы сразу прервать разговор, если это требуется?

100. Легко ли вы приспосабливаетесь к различным стилям работы разных тренеров?

 101. Любите ли вы часто менять места тренировок и соревнований?

 102. Склонны ли вы брать инициативу в свои руки, если случается что-нибудь из ряда вон выходящее?

 103. Воздерживаетесь ли вы от неуместных замечаний в адрес судей или организаторов соревнований в случае их ошибок?

104. Начинаете ли на тренировках сразу работать в полную силу?

105. Решаетесь ли вы выступать против общепринятого мнения, если вам кажется, что вы правы?

 106. Стимулирует ли вас неудача в соревнованиях

107. Легко ли вы восстанавливаете душевное равновесие после поражения в соревновании?

 108. В состоянии ли вы спокойно ждать, например, в очереди?

 109. Воздерживаетесь ли вы от вмешательства, если заранее известно, что оно ни к чему не приведёт?

110. В состоянии ли вы спокойно ожидать сигнала о начале соревнования?

111. В состоянии ли вы мгновенно реагировать в неожиданном направлении?

112. Ведете ли вы себя тихо, если вас об этом просят?

113. Соглашаетесь ли вы без особых внутренних колебаний на болезненные врачебные процедуры?

114. Умеете ли вы интенсивно работать?

115. Охотно ли вы меняете места развлечений, отдыха?

116. Трудно ли вам привыкнуть к иному распорядку дня?

 117. Охотно ли вы выступаете в соревнованиях, когда знаете, что противник сильнее вас? 118. Легко ли вам гасить в своем сознании представление о прошлых неудачах в соревнованиях, если они внезапно возникают?

 119. Легко ли вы чувствуете себя на тренировках, если приходится выполнять различные упражнения и задания?

120. Владеете ли вы своими чувствами, выходя на старт?

121. Охотно ли вы выполняете на тренировках упражнения большими сериями?

122. Легко ли вам заставить себя выполнять рискованное и опасное упражнение?

123. Прерывается ли у вас голос в необычной ситуации?

 124. Умеете ли вы отвлекаться во время тренировок на действие посторонних раздражителей?

125. В состоянии ли вы длительное время стоять, сидеть спокойно, если вас об этом просят?

126. В состоянии ли вы подавить свое веселье, если это может кого-нибудь задеть?

 127. Легко ли вы переходите от печали к радости?

 128. Легко ли противнику вывести вас из равновесия во время соревнования?

129. Соблюдаете ли вы без особых затруднений обязательные в вашей среде правила поведения?

 130. Охотно ли вы выступаете в показательных выступлениях или на встречах с населением, школьниками и т. п.?

131. Приступаете ли вы к работе быстро, без дополнительной подготовки?

132. Готовы ли вы прийти на помощь другому человеку, рискуя жизнью?

 133. Энергичны ли ваши движения?

134. Охотно ли вы исполняете ответственную работу?

**Результат теста**

Для теннисиста важны следующие свойства темперамента: сила процессов

возбуждения и торможения и подвижность нервных процессов. Оценивается

степень выраженности каждого свойства (силы процессов возбуждения и

торможения, а также их подвижности) суммированием баллов, полученных за

ответы на вопросы. Если ответ испытуемого совпадает с кодом, то он оценивается в

2 балла; если не совпадает, то испытуемый получает нулевую оценку; ответ «не

знаю» оценивается в 1 *балл.*

**Код опросника**

Сила процессов возбуждения: ответ «да» — 3, 4, 7, 13, 15, 19, 21, 23, 24, 32, 39,

45, 56, 60, 61, 66, 72, 73, 78, 81, 82, 83, 94, 98, 102, 105, 106, 113, 114, 117, 121, 122,

124, 130, 132, 133, 134; ответ «нет» — 47, 51, 107, 123.

Сила процессов торможения: ответ «да» — 2, 5, 8, 10, 12, 16, 27, 30, 35, 37, 38,

41, 48, 50, 52, 53, 62, 65, 69, 70, 75, 77, 84, 87, 89, 90, 96, 99, 103, 108, 109, ПО, 112,

118, 120, 125, 126, 129;

ответ «нет» — 18, 34, 36, 59, 67, 128.

Подвижность нервных процессов: ответ «да» — 1, 6, 9, 11, 14, 20, 22. 26, 28, 29,

31. 33, 40, 42, 43, 44, 46, 49. 54, 55, 64, 68, 71, 74, 76, 79, 80, 85, 86 88, 91, 92, 93, 95,

100, 101, 107, 111, 115, 116, 119, 127, 131; ответ «нет» — 25, 27, 63.

Диагноз: сумма 42 *балла* и выше по каждому свойству рассматривается как

достаточно высокая степень выраженности его, иными словами, человек,

набравший ее, отличается силой процессов возбуждения и торможения, их

подвижностью. Об уравновешенности нервных процессов судят по отношению

показателей силы возбудительного процесса к тормозному.

Итак, вы ответили на вопросы, подсчитали *баллы.* А теперь можно сделать и

определенные выводы для себя. Итак, каков ваш темперамент? Если у вас

показатели силы возбудительных процессов высокие, то вы:

- способны длительное время выполнять неинтересную работу, не

снижая интенсивности и продуктивности;

- умеете преодолевать трудности и неудачи в работе, стремитесь к

трудностям, проявляете настойчивость, упорство в достижении цели;

- в трудных условиях и в минуты опасности становитесь упорнее

и работоспособнее;

- стремитесь к самостоятельности, особенно в новых, незнакомых

ситуациях;- способны быстро оправиться и мобилизовать себя в случае

неудачи.

Если же показатели невысоки, то для вас характерны противоположные

качества. Если у вас высокий показатель силы процессов торможения, то для вас

характерны:

- высокая работоспособность, особенно в неинтересном деле;

- сдержанность в поступках, в разговоре (даже несмотря на

психотравмирующую ситуацию);

- сдержанность в общении, умение хранить доверительные

новости;

- неторопливость в принятии решений;

- быстрое и прочное закрепление различных навыков, связанных с

тонкими дифференцировками и волевым напряжением;

— неторопливость в движениях, в речи, сдержанность в проявлении

чувств; медленное и тщательное прожевывание пищи во время еды, хороший сон,

обеспечивающий наиболее полный от дых, и т. п. Если ваши показатели силы

процессов торможения низкие, то для вас характерны противоположные качества.

Если вы набрали высокую сумму баллов, характеризующих подвижность нервных

процессов, значит, вы:

- способны на высокую продуктивность даже при освоении новой

работы;

- быстро осваиваете новый материал (а иногда и быстро

забываете, если не повторяете его);

- легко и активно вступаете в новые знакомства, стремитесь к

приобретению новых впечатлений;

- быстро осваиваетесь в новой обстановке и быстро адаптируетесь

к ней;

- быстро засыпаете и пробуждаетесь;

- обладаете живой речью, мимикой, общей подвижностью. Для

людей с низкими показателями подвижности нервных процессов характерны

противоположные качества. Как известно, разделением темпераментов мы

обязаны греческому врачу Гиппократу (460—377 до н.э.), который высказал идею

о наличии в организме человека четырех жидкостей: крови (по-латыни —

сангвис), слизи (по-гречески — флегма), желчи (по-гречески — холэ) и черной

желчи (по-гречески — мелайна холэ). По теории Гиппократа различные пропорции(от латинского слова тампера — пропорция) этих жидкостей и определяют

поведение человека.

**Впоследствии все человечество стали делить на четыре группы в соответствии**

**с четырьмя типами темперамента: сангвиников, холериков, флегматиков и**

**меланхоликов.**

**Сангвиник** (с преобладанием крови) жизнерадостный, подвижный человек,

сообразительный, но малоусидчивый, легко меняет привязанности, привычки,

быстро меняет настроение.

Если вы сангвиник, то играйте в наступательной манере, расширьте арсенал

технических приемов, старайтесь разнообразить свою игру, стремитесь к быстрому

розыгрышу очка.

Холерик (с преобладанием желчи) — это человек с резко выраженными

эмоциями, чаще отрицательными, очень подвижен, энергичен и решителен,

вспыльчив, хотя и быстро отходит, радости и горести переживает бурно и глубоко.

Для людей с холерическим темпераментом рекомендуется быстрый атакующий

и контратакующий стиль игры с четко определенными технико-тактическими

действиями и тактическими комбинациями. Особое внимание уделите контролю за

своими эмоциями как на занятиях, так и, особенно, в играх на счет. От этого во

многом зависит успех вашей игры.

**Флегматик** (с .преобладанием слизи) — особенностью, этого типа

темперамента является малая подвижность нервных процессов, *слабая*

эмоциональная возбудимость. Такого человека отличает ровное и невозмутимое

отношение к действительности, привычки и навыки у него постоянны и меняются с

большим трудом.

Для флегматиков наиболее приемлема игра в защите, долгий розыгрыш очка,

точность тактических комбинаций и, безусловно, упорство в борьбе. Однако не

исключена удачная игра и в нападении.

**Меланхолик** (с преобладанием черной

желчи)

человек с таким типом темперамента в

большинстве вял и пассивен. Он почти всегда мрачен. Неудачи подавляют его, все

переживания протекают медленно, но достаточно глубоко, психика легко

уязвима. Так как людей с данными свойствами темперамента мало, то

рассматривать его стиль деятельности мы не будем. И еще одно важное

качество, о котором необходимо упомянуть — это умственные способности. В

тактической подготовке игрока они имеют немаловажное значение. Ведь умение

точно оценить игровую ситуацию, быстро и правильно выбрать тактический

вариант, — все это зависит от ваших интеллектуальных способностей. Они

определяют четкость и логичность технико-тактических действий, более

организованное поведение игрока во время игры на счет. Предлагаем вашемувниманию еще один — уже шутливый -тест, который поможет определить уровень

ваших интеллектуальных способностей. Для этого необходимо ответить на все

предлагаемые вопросы и честно, без подыгрывания самому себе, подсчитать

количество набранных очков. Согласитесь, приятно лишний раз убедиться в своих

незаурядных интеллектуальных способностях. Ну а если даже вы не окажетесь

суперинтеллектуалом, не расстраивайтесь. Ведь предлагаемый тест — не более

чем занимательная шутка.

**Итак, приступаем к работе.**

1. Вы отправляетесь спать в восемь часов, ставите будильник и просыпаетесь в

девять. Сколько часов вы проспали?

2. Есть ли Новый год в Индии?

3. Вы заходите в темную комнату с коробком спичек в руках. Внутри нее есть

свеча, масляная лампа и печка. Что вы зажжете в первую очередь?

4. Сколько дней рождения у человека, дожившего до 82 лет?

5.Врач выписал вам три таблетки. Вы должны принимать их каждые полчаса. На

сколько хватит вам выписанного лекарства?

6. Сколько раз проставлена цифра «3» на трехрублевой бумажке?

7.Человек живет в доме с четырьмя стенами. В каждой стене — окно. И все они

выходят на юг. Неожиданно к дому подходит медведь. Какого он цвета?

8. Без карандаша и бумаги разделите 30 на '/..и прибавьте к полученному 10.

Запомните ответ для проверки.

9. У одного крестьянина было 17 овец. Все, за исключением девяти, околели.

Сколько осталось?

10. «Ты мой сын, но я не твой отец». Кто может сказать такие слова?

11. Что было в Лондоне 24 декабря 1881 года?

12. Может ли мужчина жениться на сестре своей вдовы?

Если вам удалось правильно ответить на все вопросы, вы —

суперинтеллектуал; 1 ошибка — интеллектуал; 2—3 ошибки — довольно

сообразительный человек; 4—6 ошибок — человек средних способностей; 7—9

ошибок — есть еще кое-какие надежды; 10 и более ошибок — безнадежный

случай.

**Ответы на вопросы**

1. Один час. 2. Конечно! 3. Спичку. 4. Один. 5. На один час. 6. Пять. 7. Белого,

потому что дом стоит на Северном полюсе. 8. Семьдесят. 9. Девять. 10. Мать. 11.

Рождество. 12. Нет, потому что его уже самого не будет в живых.